



# وژن کم کرنے کا طریقہ



- 9 • کیا بیٹہ کرکام کرنے سے موٹا پا آتا ہے؟ 2 • ڈیلا اور کم خوردہ اللہ کو پسند ہے
- 11 • روزانہ پون گھنٹہ پیدل چلے 3 • وژن دار شخص کا مذاق اڑانا حرام ہے
- 13 • وژن کم کرنے کیلئے کدو شریف پکانے کا طریقہ 7 • زیادہ کھانے سے ہونے والی گٹناہوں کی بیماریاں
- 15 • کھا کر فوراً سو جانے کے نقصانات 8 • موٹا پاموت کا سبب بن سکتا ہے!

شیخ طریقت، امیر اہلسنت، بانی دعوت اسلامی، حضرت علامہ مولانا ابوالہلال

مکتبۃ المدینہ  
(دعوتِ اسلامی)  
SC1286

کتاب نمبر 100  
المنشور

محمد الیاس عطار قادری رضوی

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ  
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## وزن کم کرنے کا طریقہ

### دُرود شریف کی فضیلت

رسولِ نذیر، سراجِ منیر، محبوبِ ربِّ قدیر صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم کا

فرمانِ دلپذیر ہے: ذِکْرِ الہی کی کثرت کرنا اور مجھ پر دُرودِ پاک پڑھنا فقر (یعنی تنگدستی) کو

دُور کرتا ہے۔ (الْقَوْلُ الْبَدِيع ص ۲۷۳، معرفة الصحابة لابی نعیم ج ۲ ص ۵۲۰)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيب! صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْ مُحَمَّد

جو کوئی وزن کم کرنے کی نیت کرے اُس کیلئے سب سے بڑی رُکاوٹ

”کھاؤں کھاؤں“ کا وظیفہ پڑھنے والا نفس ہے جو کہ کمزوری وغیرہ کے جھوٹے

دُراوے دیتا رہتا ہے اور رہا کھانے پینے کا شوقین بندہ! تو وہ بھی پھر مَن بھاتا

”دُراوا“ پا کر خوب کھاتا، بدن بڑھاتا اور انجامِ کار طرح طرح کے امراض

میں پھنستا چلا جاتا ہے۔ لہذا مدنی التجا ہے کہ آپ کا وزن زیادہ ہے تو عبادت پر

قوت حاصل کرنے کی نیت سے کم کرنے کا سنجیدگی سے ذہن بنائیے اور اس پر

مدد حاصل کرنے کیلئے ابتداءً چند روایتیں وغیرہ پڑھئے تاکہ عزم میں پختگی آئے،

﴿مُصْطَفًى﴾ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جس نے مجھ پر ایک بار دُرُودِ پاک پڑھا، اللہ عَزَّوَجَلَّ اُس پر دس رحمتیں بھیجتا ہے۔ (مسلم)

جب ذہن بن جائے کہ مجھے دنیا و آخرت کی بہتریاں پانے کیلئے وزن مُعْتَدِل (Normal) کرنا ہی کرنا ہے تو اللہ عَزَّوَجَلَّ سے بھلائی کی توفیق طلب کرتے ہوئے مزید آگے کی سطور پڑھئے۔ (وزن کم کرنے کا طریقہ آگے آ رہا ہے)

## دُبالا اور کم خور بندہ اللہ کو پسند ہے

ٹھانس ٹھانس کر کھانا، بدن موٹا بنانا اور اُبھری ہوئی توند لئے لئے پھرنا دیکھنے والے پر بہت بُرا تاثر چھوڑتا ہے! اپنے وزن کا خیال رکھئے کہ عبادت پر مدد حاصل کرنے کی نیت سے صحت اچھی اور وزن مُعْتَدِل (Normal) رکھنا کارِ ثوابِ آخرت اور خوفِ خدا کے باعث دُبالا پتلا ہونا باعثِ سعادت ہے، فرمانِ مصطفیٰ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ہے: اللہ عَزَّوَجَلَّ کو تم میں سب سے زیادہ پسند وہ بندہ ہے جو کم کھانے والا اور خفیف (یعنی ہلکے) بَدَن والا ہے۔

(الْجَامِعُ الصَّغِيرُ لِلْسُّيُوطِيِّ ص ۲۰ حدیث ۲۲۱)

## اللہ کو موٹا شخص ناپسند ہے

برائے کرم! اپنے حال پر رحم کیجئے، یقین مانئے موٹا پا بذاتِ خود ایک منحوس مَرَض بلکہ بے شمار امراض کا مجموعہ ہے، موٹا پانیک کاموں میں رُکاوٹ بنتا

فَرَمَانُ مُصْطَفٰی صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم : جو شخص مجھ پر دُرُودِ پاک پڑھنا بھول گیا وہ جنت کا راستہ بھول گیا۔ (طبرانی)

ہے، موٹاپے کی سب سے بڑی اور تشویشناک آفت بیان کرتے ہوئے امیرُ الْمُؤْمِنِین سَیِّدُنا فَا رُوقِ اعْظَم رَضِی اللہُ تَعَالٰی عَنْہُ فرماتے ہیں: اللہُ تَعَالٰی موٹے ذی علم کو ناپسند کرتا ہے۔ (الجوع مع موسوعة ابن اَبی الدُّنْیَا ج ۴ ص ۹۴ رقم ۸۱) کیونکہ موٹاپا غفلت اور زیادہ کھانے پر دلالت کرتا ہے اور یہ بُری بات ہے خاص طور پر ذی علم کے لیے۔ (اتحاف السَّادَةِ لِلزَّیْدِی ج ۹ ص ۱۲) یاد رہے! علماء کرام رَحِمَہُمُ اللہُ السَّلَام فرماتے ہیں کہ وہ فرہبی (یعنی موٹاپا) مذموم ہے جو (بہت کھانے پینے اور عیش و عشرت کے ذریعے) قصداً پیدا کی جائے، قدرتی موٹاپے کا یہاں ذکر نہیں ہے۔ (مِرْقَاۃُ الْمَفَاتِیْح ج ۱۰ ص ۳۶۲ تحت الحدیث ۶۰۱۰) (موٹاپے کی وجہ سے کسی مسلمان پر ہنس کر، چھیڑ کر دل دکھانا گناہ ہے)

## وزن دار شخص کا مذاق اڑانا حرام ہے

اگر کوئی زیادہ کھاتا ہو، بے شک خوب موٹا تازہ ہو مگر اُس کا مذاق اڑانا بلکہ اُس کی طرف دیکھ کر ایذا دینے والے انداز میں مسکرا نایا اشارے کرنا حرام اور جہنم میں لے جانے والا کام ہے، نیز یہ بھی یاد رکھئے کہ ہر ایک کے موٹاپے کا سبب زیادہ کھانا ہی ہو یہ بھی ضروری نہیں، مشاہدہ یہ ہے کہ بعض اسلامی بھائی وزن کم کرنے کیلئے غذاؤں کی پرہیزیوں کی کوششوں کے باوجود وزن کم کرنے

فَرْمَانُ مُصْطَفٰی صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم : جس کے پاس میرا ذکر ہوا اور اُس نے مجھ پر دُرُودِ پاک نہ پڑھا تحقیق وہ بد بخت ہو گیا۔ (ابن سنی)

میں ناکام رہتے ہیں جس کا معنی صاف ظاہر ہے کہ کسی بیماری یا دواؤں کے منفی اثرات کی وجہ سے بے چاروں کا بدن پھول جاتا ہوگا۔ بہر حال موٹاپے کا کوئی بھی سبب ہو دل آزاری کی اجازت نہیں۔

## ڈکاریں آنا زیادہ کھانے کی علامت ہے

ڈکاریں آنا زیادہ کھانے کی علامت ہے چنانچہ اللہ عَزَّوَجَلَّ کے پیارے حبیب صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم نے ایک شخص کی ڈکاری سنی تو فرمایا: اپنی ڈکاری کم کر، اس لئے کہ قیامت کے دن سب سے زیادہ بھوکا وہ ہوگا جو دنیا میں زیادہ پیٹ بھرتا ہے۔ (شرح السنۃ للبغوی ج ۷ ص ۲۹۴ حدیث ۳۹۴۴) جنہوں نے ڈکاری تھی وہ صحابی (یعنی ابُو جَحِیفَہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ) فرماتے ہیں: اللہ کی قسم! جس دن سرورِ کائنات، شہنشاہِ موجودات صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم نے مجھ سے یہ بات ارشاد فرمائی، اُس روز سے لے کر آج تک (یعنی تادمِ بیان) میں نے کبھی پیٹ بھر کر نہیں کھایا اور مجھے اللہ عَزَّوَجَلَّ سے امید ہے کہ آئندہ بھی (پیٹ بھر کر کھانے سے) میری حفاظت فرمائے گا۔

(قُوْتُ الْقُلُوب ج ۲ ص ۲۸۲)

## کھانے کی مقدار

فرمانِ مصطفیٰ صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم ہے: ”آدمی اپنے پیٹ سے زیادہ

فَرَمَانُ مُصِطَلَعٌ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جَسَدِي لَكُمْ مَرْثِيَّةٌ وَأَرْزَاقُكُمْ مَرْثِيَّةٌ شَامُ زُرُودٍ بِأَكْثَرِ مَا تَقِيَامُتُ كَدَنُ مِرْيَةٍ خَفَاعَتُ طَلَعِي - (مُحَمَّدٌ ابْنُ إِدْرِيسَ)

بُرا برتن نہیں بھرتا، انسان کیلئے چند لقمے کافی ہیں جو اس کی پیٹھ کو سیدھا رکھیں، اگر ایسا نہ کر سکے تو تہائی (۱/۳) کھانے کیلئے، تہائی پانی کیلئے اور ایک تہائی سانس کیلئے ہو۔“ (سُنَنِ ابْنِ مَاجَ ج ۴ ص ۴۸ حدیث ۳۳۴۹)

## لَذَّتِ کِلْنِے ڈٹ کر کھانا کُفَّار کی صِفَت ہے

یاد رہے! موٹا ہونا یا لذت کیلئے کوئی غذا استعمال کرنا یا پیٹ بھر کر کھانا گناہ نہیں، البتہ ان چیزوں سے بچنا بہت مناسب ہے۔ جیسا کہ صَدْرُ الشَّرِيعَةِ، بَدْرُ الطَّرِيقَةِ حضرت علامہ مولانا مفتی محمد امجد علی اعظمی عَیْہِ رَحْمَةُ اللہِ الْقَوِی فرماتے ہیں: بھوک سے کم کھانا چاہیے اور پوری بھوک بھر کر کھانا کھا لینا مباح ہے یعنی نہ ثواب ہے نہ گناہ، کیونکہ اس کا بھی صحیح مقصد ہو سکتا ہے کہ طاقت زیادہ ہوگی اور بھوک سے زیادہ کھا لینا حرام ہے۔ زیادہ کا یہ مطلب ہے کہ اتنا کھا لینا جس سے پیٹ خراب ہونے کا گمان ہے، مثلاً دست آئیں گے اور طبیعت بد مزہ ہو جائے گی۔ (لَذَّتِ مُخْتَار ج ۹ ص ۵۶۰) آگے چل کر مزید فرماتے ہیں: قرآن کریم میں کُفَّار کی صِفَت یہ بیان کی گئی کہ کھانے سے اُن کا مقصود تَمَتُّع و تَنْعُم (تَمَتُّع - تَمَتُّع - عُم - یعنی لذت و مزالینا) ہوتا ہے اور حدیث میں کثرتِ خوری (یعنی زیادہ کھانا) کُفَّار کی صِفَت بتائی گئی۔ (بہارِ شریعت ج ۳ ص ۳۷۵)

فَرَمَانُ مُصْطَفٰی صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم: جس کے پاس میرا ذکر ہوا اور اُس نے مجھ پر دُرُود شریف نہ پڑھا اُس نے جہا کی۔ (عبدالرزاق)

## 12 ماہ کی عبادت سے بڑھ کر نفع بخش فعل

اپنے نفس کو مارتے ہوئے رِضائے الہی عَزَّوَجَلَّ کیلئے کم کھانا بہت بڑی سعادت ہے اور خواہشِ نفس کو ترک کرنے کا فائدہ تو دیکھئے! حضرت سیدنا ابو سلیمان عَلَیْہِ رَحْمَةُ اللّٰہِ فرماتے ہیں: ”نفس کی کسی خواہش کو چھوڑ دینا 12 ماہ کے دن کے روزوں اور رات کی عبادتوں سے بھی بڑھ کر دل کیلئے نفع بخش ہے۔“ (قُوْتُ الْقُلُوْب ج ۲ ص ۲۹۲)

## کھانا زیادہ تو نزع کی سختیاں بھی زیادہ

منقول ہے: ”بے شک سکرَاتِ موت کی شدّت دنیا کی لذّتوں کے مطابق ہے۔“ تو جس نے زیادہ لذتیں اٹھائیں اُسے نزع کی تکلیف بھی زیادہ ہوگی۔ (مِنہَاجُ الْعَابِدِیْنَ ص ۹۴)

## قیامت میں بھوکے ہوں گے

فرمانِ مصطفیٰ صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم ہے: بہت سے لوگ دنیا میں زیادہ کھانے والے اور آسودہ زندگي گزارنے والے ہیں مگر قیامت کے دن وہ بھوکے ننگے ہوں گے۔ اور بہت سے لوگ دنیا میں بھوکے ننگے ہیں مگر قیامت کے دن نعمتوں میں ہوں گے۔ (شُعَبُ الْاِيْمَان ج ۲ ص ۱۷۰ حدیث ۱۴۶۱)

فَرْمَانُ مُصْطَفٰی صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم: جو مجھ پر رُوِ جہدُ رُوِ و شریف پڑھے گا میں قیامت کے دن اُس کی شفاعت کروں گا۔ (نہ احوال)

بھوک کی نعمت بھی دے اور صَبْر کی توفیق دے

یا خدا ہر حال میں تو شکر کی توفیق دے

زیادہ کھانے سے ہونے والی گناہوں کی بیماریاں

حُجَّةُ الْاِسْلَام حضرت سیدنا امام ابو حامد محمد بن محمد بن محمد غزالی عَلَیْہِ رَحْمَةُ

اللہِ الْوَالِی ارشاد فرماتے ہیں: زیادہ کھانے سے اعضاء میں فتنہ پیدا ہوتا اور فساد برپا

کرنے اور بیہودہ کام کر گزرنے کی رَغْبَتِ جَنَم لیتی ہے، کیونکہ جب انسان خوب

پیٹ بھر کر کھاتا ہے تو اس کے جسم میں تکبر اور آنکھوں میں بدنِ گاہی کی ہوس

چٹکیاں لیتی ہے، کان بُری باتیں سننے کے مُشْتاق رہتے ہیں، زَبان فُحْش گوئی

(بے حیائی کی باتوں) پر آمادہ ہوتی ہے، شرمگاہ شہوت رانی کا تقاضا کرتی ہے،

پاؤں ناجائز مقامات کی طرف چل پڑنے کیلئے بے قرار ہوتے ہیں۔ اس کے

برعکس اگر انسان بھوکا ہو تو تمام اعضاء بدن پر سکون رہیں گے، نہ تو کسی بُرائی کا

لا لچ کریں گے اور نہ ہی بُرائی کو دیکھ کر خوش ہوں گے۔ حضرت اُستاد ابو جعفر علیہ

رَحْمَةُ اللہِ الْاَکْبَر کا ارشادِ گرامی ہے: ”پیٹ اگر بھوکا ہو تو جسم کے باقی اعضاء سیر

یعنی پر سکون ہوتے ہیں، کسی شے کا مطالبہ نہیں کرتے اور اگر پیٹ بھرا ہوا ہو تو

دوسرے اعضاء بھوکے رہ جانے کے باعث مختلف بُرائیوں کی طرف رُجوع



فَرْمَانُ مُصْطَفٰی صَلَّی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم: مجھ پر دُرُودِ پاک کی کثرت کرو بے شک یہ تمہارے لئے طہارت ہے۔ (ابو یعلیٰ)

کرتے ہیں۔“

(منہاجُ العابدین ص ۸۳)

## زیادہ کھانے سے ہونے والی 12 قسم کی جسمانی بیماری

موٹا ہو یا دُبلا پتلا جو کوئی بھی خوب ڈٹ کر کھانے کا عادی ہو اُسے کسی بھی مُہلک (مہ۔ لک یعنی ہلاکت میں ڈالنے والی) بیماری کے استِقبال کیلئے ذہن بنا لینا چاہئے کیوں کہ زیادہ کھانے سے پیٹ خراب ہوتا ہے اور بقولِ اطِّبَا (ا۔ طِب۔ با) 80 فیصد امراض پیٹ کی خرابی سے پیدا ہوتے ہیں، جن میں 12 قسمیں یہ ہیں: (۱) دِماغی امراض (۲) آنکھوں کی بیماریاں (۳) زَبان اور گلے کی بیماریاں (۴) سینے اور پھیپھڑے کے امراض (۵) فالج اور لقوہ (۶) جسم کے نچلے حصے کا سُن ہو جانا (۷) شوگر (۸) ہائی بلڈ پریشر (۹) دِماغی شریان (یعنی مغز کی نُس) پھٹ جانا (۱۰) نفسیاتی امراض (یعنی پاگل ہو جانا وغیرہ) (۱۱) جگر اور پتے کے امراض اور (۱۲) ڈپریشن۔

## موٹاپا موت کا سبب بن سکتا ہے!

ایک طبی تحقیق کے مطابق موٹے افراد میں خون کے لوتھرے (کلوٹس۔ CLOTS) بننے کا عمل تیز ہوتا ہے، جو جلد زندگی ختم کرنے کا پیش خیمہ بنتا ہے۔ تحقیق کے مطابق موٹاپا موت کو دعوت دینے کے برابر ہے، کیونکہ اس

فَرْمَانُ مُصْطَفٰی صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم: تم جہاں بھی ہو مجھ پر دُرُود پڑھو کہ تمہارا دُرُود مجھ تک پہنچتا ہے۔ (طبرانی)

سے خون کے لوٹھڑے (کلوٹس - CLOTS) بننا شروع ہو جاتے ہیں، ٹانگوں میں بننے والے لوٹھڑے پورے جسم میں خون کی روانی مُتَاَثِّر کرتے ہیں۔ ایک اور طبی تحقیق کے مطابق زیادہ بیٹھے اور مُرَغْن (یعنی گھی، تیل اور طرح طرح کی چکنائیوں والے) کھانے اور مُشروبات (DRINKS) نہ صرف وزن اور موٹاپے میں اضافے کا باعث بنتے ہیں بلکہ ان کے استعمال سے دل اور دماغ کی شریانوں (یعنی خون کی باریک نُسوں) میں دوڑنے والا خون بھی گاڑھا ہو جاتا ہے جو دل کے دَورے یا دِماغی رگوں میں خون جمنے جیسے جان لیوا عارضوں (یعنی بیماریوں) کا سبب بن سکتا ہے۔

## کیا بیٹھ کر کام کرنے سے موٹاپا آتا ہے؟

بعض بھاری بھر کم افراد اپنی صفتِ بسیار خوری یعنی خوب کھاتے پیتے رہنے کی خصلت سے قَطْع نظر کرتے ہوئے یہ کہتے سنائی دیتے ہیں کہ بھئی کیا کریں، ہمارا کام ہی بیٹھنے کا ہے اس لئے وزن بڑھ اور پیٹ اُبھر گیا ہے!!! یہ ان کی غلط فہمی ہے۔ ایسوں کی خدمت میں عرض ہے اس سے پہلے کہ ڈاکٹر بھاری فیس لے کر کسی مہلک بیماری کی خبر وحشت اثر سنا کر خوف سے ادھ مُوا کر کے

﴿قُرْآنُ مُصْطَفٰی﴾ صَلَّی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم: جس نے مجھ پر دس مرتبہ رُود پاک پڑھا اللہ عَزَّوَجَلَّ اُس پر سو رحمتیں نازل فرماتا ہے۔ (طبرانی)

آپ کو کم کھانے اور وزن گھٹانے کی تاکید کرے اس سے قبل امت کے خیر خواہ سب مدینہ عَفٰی عَنہ کی ہمدردی سے لبریز مَدَنی التجا قبول فرما لیجئے اور حُصولِ ثواب کی نیت سے پیٹ کا قفلِ مدینہ لگائیے یعنی سادہ غذا اور وہ بھی خواہش سے کم کھائیے اور پھر بے شک پہلے سے زیادہ وقت بیٹھ کر کام کیجئے اِنْ شَاءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ آپ خوش اندام (SMART) ہی رہیں گے۔

## کس کا کتنا وزن ہونا چاہئے

قد کے مطابق مرد کیلئے فی انچ ایک کلو وزن مناسب ہے مثلاً ساڑھے پانچ فٹ کے مرد کیلئے 66 کلو اور سوا پانچ فٹ کی عورت کا وزن 59 کلو۔

## ٹھہریئے! پہلے خون ٹیسٹ کروائیئے

پہلے شوگر (GLUCOSE) اور لیپڈ پروفائل (LIPID PROFILE) کا ٹیسٹ کروا لیجئے۔ لیپڈ میں کولیسٹرول (CHOLESTEROL) بھی شامل ہے، اس کیلئے کم از کم 12 اور زیادہ سے زیادہ 14 گھنٹے سے پیٹ خالی ہونا ضروری ہے۔ ہو سکے تو رِضائے الہی کیلئے روزہ رکھ کر شام کو وقت کی مقدار کے مطابق یہ تمام ٹیسٹ کروائیئے اگر رپورٹ خراب آئے تو ڈاکٹر کے مشورے کے

فَرْمَانُ مُصِطَفٰی صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم: جس کے پاس میرا ذکر ہو اور وہ مجھ پر رُودِ شریف نہ پڑے تو وہ لوگوں میں سے کچھ ترین شخص ہے۔ (زینبہ زیبا)

مطابق وزن کی ترکیب کیجئے۔

## روزانہ پون گھنٹہ پیدل چلئے

روزانہ 45 منٹ (م۔نٹ) اس طرح پیدل چلئے: پہلے 15 منٹ تیز

قدم، دوسرے 15 منٹ معتدل (NORMAL) اور آخری 15 منٹ تیز۔ اس

طرح چلنے سے اِنْ شَاءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ بہت سارے جسمانی فوائد کے ساتھ وزن میں بھی کمی آئے گی۔

## وزن کم کرنے کا طریقہ

دن میں صرف ایک بار کھانا سنت ہے اگر ایک بار کھانے سے کمزوری

آتی ہو تو دن میں دو مرتبہ کھا لیجئے۔ چاہے ایک بار کھائیں یا دو بار مگر بھوک سے کم

کھانا ضروری ہے۔ تین بار کھانے بلکہ دو بار کے علاوہ دیگر اوقات میں مختلف

چیزیں کھانے سے بچئے۔ بیچ میں بھوک لگے اور کھانا چاہیں تو کھیرا، کلٹری، سلاد

کے پتے ”ڈائٹ سیب“ وغیرہ کھا لیجئے۔ ایک یا دو مرتبہ جو کھانا کھائیں گے اُس

میں سلاد وغیرہ نیز اُبلے ہوئی یا بہت ہی کم یعنی ایک آدھ چھوٹی سی چمچ تیل میں

پکائی ہوئی سبزیاں، آلو نہ کھائیے۔ اگر روٹی یا چاول کھانا ضروری ہو تو مذکورہ سبزی

کے ساتھ صرف آدھی چپاتی کھائیے، چاول فقط پانی میں اُبلے ہوئے صرف

فَرْمَانُ مُصْطَفٰی صَلَّی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم: اُس شخص کی ناک خاک آلود ہو جس کے پاس میرا ڈُکڑ ہو اور وہ مجھ پر دُرُوپاک نہ پڑھے۔ (حاکم)

آدھا کپ، صرف ایک بوٹی وہ بھی چھوٹی سی بغیر چربی کی، آم کھانا ضروری ہو تو ہفتے میں ایک آدھ بار صرف درمیانہ قسم کا آدھا آم۔ پیٹ کی تکلیفوں اور طرح طرح کی بیماریوں سے بچنے کا بہترین نسخہ جو بھی غذا کھائیں خوب چبا کر کھائیں، یعنی اتنی چبائیں کہ غذا پانی کی طرح پتلی ہو کر خود ہی حلق کے نیچے اتر جائے۔ چائے پینا چاہیں تو ”اسکیمڈ ملک“ کی پھینکی ہی پی لیجئے اگر بغیر مٹھاس کے نہ پی سکیں تو ڈاکٹر کے مشورے سے چائے کے کپ میں

SWEETENER کی ایک گولی ڈال لیجئے، (کہا جاتا ہے کہ بعض SWEETENER

مُضَرِّ صَحَّتْ ہوتی ہیں) اگر شوگر کا مَرَض نہ ہو تو ممکنہ صورت میں چینی کی جگہ چائے میں شہد یا گڑ ڈال لیجئے۔ (دن رات میں صرف دو بار درمیانہ کپ وہ بھی آدھا آدھا پیئیں) چربی، گھی، کھانے کا تیل، انڈے کی زردی، ڈیری (DAIRY) کی چیزیں مثلاً مکھن، پنیر (CHEESE) اور ہر طرح کی چکناہٹ والی غذائیں، میٹھے اور کریم والے بسکٹ، مختلف میٹھی ڈشیں جیسا کہ ربڑی، کھیر، فرنی، پٹین (PUDDING) فروٹ جیلی، کسٹرد، فالودہ وغیرہ۔ کیک، پیسٹریاں، کوکو چاکلیٹ اور ٹافیوں، نمکو والوں کی تلی ہوئی چیزوں، CREAM لگی ہوئی یا میٹھی غذاؤں، مٹھائیوں، آسکریم، ٹھنڈے مشروبات (COLDDRINKS)، پھلوں کے رس، فاسٹ فوڈ مثلاً

فَرَمَانُ مُصِطَفٰی صَلَّی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم: جس نے مجھ پر روزِ جمعہ دو سو بار دُرُودِ پاک پڑھا اُس کے دو سو سال کے گناہ معاف ہوں گے۔ (ترمذی)

پڑے پڑاٹھے، پُوریاں، کچوریاں، پکوڑے، کباب، سَمو سے، انڈا آملیٹ وغیرہ ہر وہ چیز جس میں مَیدہ، چکنا ہٹ یا مٹھاس شامل ہو ان سے بچئے۔  
 اِنْ شَاءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ وزن میں کمی آئے گی اور آپ اِنْ شَاءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ خوش اندام (SMART) ہو جائیں گے۔ ڈاکٹروں کے پاس کھانے کا ”چارٹ“ ملتا ہے اُن کے ذریعے بھی وزن کا تناسب برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ اپنے فیملی ڈاکٹر یا ماہرِ حکیم سے مشورہ کر کے صرف غذاؤں اور پریزیوں سے وزن کم کرنا چاہئے۔ مگر دوا (MEDICINE) کے ذریعے وزن کم نہیں کرنا چاہئے کہ اس کے منفی اثرات (SIDE EFFECTs) صحت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

## وزن کم کرنے کیلئے کدو شریف پکانے کا طریقہ

حسب ضرورت کدو شریف (لوکی) کے قتلے (ٹکڑے) پانی میں چولھے پر چڑھا دیجئے، تھوڑی سی ہلدی اور حسب ذائقہ نمک ڈالئے۔ تیل نہ ڈالئے اس کے بیچ سے کچھ نہ کچھ تیل نکل آئے گا۔ تھوڑی سی دیر میں وزن کم کرنے کا بہترین نسخہ تیار ہے۔ مگر آگے بیان کردہ ترکیبیں بھی عمل میں لانی ہیں۔

## وزن کم کرنے کا نسخہ

لاکھ دانہ، زیرہ سیاہ اور کلونجی، تینوں ہم وزن لے کر اچھی طرح باریک

(ابن عدی)

فَرْمَانُ مُصْطَفٰی صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم: مجھ پر دُرُود شریف پڑھو اللہ عَزَّوَجَلَّ تم پر رحمت بھیجے گا۔

پیس کر یکجا (یعنی MIX) کر کے بڑے منہ کی بوتل میں محفوظ کر لیجئے روزانہ صبح و شام ایک ایک چمچ پانی کے ساتھ کھانے سے پہلے کھا لیجئے۔ مگر پرہیزی بھی جاری رکھئے۔

## گھبرا ئے نہیں!

پیٹ کا قفلِ مدینہ یعنی بھوک سے کم کھانا آپ کو صرف چند روز دشوار معلوم ہوگا، وہ بھی زیادہ تر اُس وقت جب تک کہ دسترخوان پر بیٹھے رہیں گے، دسترخوان بڑھا لینے کے بعد اِنْ شَاءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ توجّہ ہٹ جائے گی۔ اس کے بعد جب پیٹ کے قفلِ مدینہ کی عادت پڑ جائے گی اور اس کی برکتوں کا مشاہدہ فرما لیں گے تو زیادہ کھانے کو اِنْ شَاءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ جی بھی نہیں چاہے گا۔

## دیگوں کا پکا ہوا کھانا

دیگوں کے زبردستی کے ”لذیذ“ بنائے گئے خوب مرغن اور مسالے دار تورے، بریانی وغیرہ چٹ پٹے کھانے اکھاڑے کے پہلوان اور میدان کے کھلاڑی کیلئے بھی صحت گُش (یعنی صحت کو تباہ کرنے والے) ہیں اور خصوصاً وزن دار آدمی کی صحت کے تو نہایت ہی سخت دشمن ہیں۔ دعوتوں کی دیگوں کی خوش ذائقہ غذائیں کھانے کے دوران لذت کی وجہ سے آدمی ہاتھ بھی جلدی نہیں

﴿قُرْآنُ مُصْطَفٰی﴾ صَلَّی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم : مجھ پر کثرت سے دُرُودِ پاک پڑھو، تمہارا مجھ پر دُرُودِ پاک پڑھنا تمہارے گناہوں کیلئے مغفرت ہے۔ (جامع ترمذی)

روک پاتا، معمول سے زیادہ کھاتا اور دوسروں کی موجودگی میں حرص کی وجہ سے اُس سے برابر چبایا بھی نہیں جاتا، جلدی جلدی ننگے اور پیٹ میں لڑھکانے کے سبب اس کی صحت کو شدید نقصانات پہنچتے ہیں۔ ایک طبی تحقیق کے مطابق چٹ پٹی غذاؤں سے السر (ULCER)، معدے کی تیزابیت، بد ہضمی اور بواسیر کی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

## کھا کر فوراً سو جانے کے نقصانات

آج کل کافی افراد کام کاج سے رات کو فارغ ہو کر تھکے ہارے آ کر، جلدی جلدی کھانا کھا کر فوراً سو جاتے ہیں، ایسوں کو شوگر، دل کے امراض، معدے کی بیماریاں، فالج وغیرہ امراض ہو سکتے ہیں۔ لہذا کھانا کھانے کے دو یا تین گھنٹے کے بعد سونا چاہئے۔ رات دیر سے کھا کر فوراً سو جانے میں آپ کی لاکھ مجبوریاں ہوں، مگر ”بیماری“ آپ کی کوئی مجبوری نہیں دیکھے گی، آپ کو ہی اپنے انداز بدلنے ہی پڑیں گے۔ (تفصیلی معلومات کیلئے فیضانِ سنت جلد اوّل کے باب، ”پیٹ کا قفلِ مدینہ“ کا مطالعہ فرمائیے)

یا الہی بھوک کی دولت سے مالا مال کر

دو جہاں میں اپنی رحمت سے مجھے خوشحال کر



فَرْمَانُ مُصْطَفٰی صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم : جو مجھ پر ایک دُرود شریف پڑھتا ہے اللہ عزوجل اُس کیلئے ایک قیراط اُتر لکھتا اور قیراط اُٹھ بھارت جتنا ہے۔ (عبارزاق)

اٰمِیْن بِجَاہِ النَّبِیِّ الْاَمِیْن صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم ۔

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب ! صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْ مُحَمَّد



طالب غم مینو  
تبع و مغفرت و  
بے حساب جنت  
افردوں میں آقا  
کا پڑوس

۴ رمضان المبارک ۱۴۳۲ھ

یہ رسالہ پڑھ کر دوسرے کودے دیجئے

شادی غمی کی تقریبات، اجتماعات، اعراس اور جلوس میلاد وغیرہ میں مکعبہ المدینہ کے شائع کردہ رسائل اور مندنی پھولوں پر مشتمل پمفلٹ تقسیم کر کے ثواب کمائیے، گا کہوں کو بہ بیتِ ثواب تحفے میں دینے کیلئے اپنی دکانوں پر بھی رسائل رکھنے کا معمول بنائیے، اخبار فروشوں یا بچوں کے ذریعے اپنے نکلے کے گھر گھر میں ماہانہ کم از کم ایک عدد ستنوں بھر ارسال یا مندنی پھولوں کا پمفلٹ پہنچا کر نیکی کی دعوت کی دھومیں مچائیے اور خوب ثواب کمائیے۔

## ماخذ ومراجع

مطبوعہ	کتاب	مطبوعہ	کتاب
مؤسسۃ الریان بیروت	القول البدیع	دار المعرفۃ بیروت	سنن ابن ماجہ
دار الکتب العلمیۃ بیروت	قوت القلوب	دار الکتب العلمیۃ بیروت	شعب الایمان
دار الکتب العلمیۃ بیروت	منہاج العابدین	دار الکتب العلمیۃ بیروت	شرح السنہ
دار الکتب العلمیۃ بیروت	اتحاف السادہ	دار الکتب العلمیۃ بیروت	جامع صغیر
دار المعرفۃ بیروت	در مختار	دار الفکر بیروت	مرقاۃ المفاتیح
مکتبۃ المدینہ باب المدینہ کراچی	بہار شریعت	دار الکتب العلمیۃ بیروت	معرفۃ الصحابہ



اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ وَالصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْمُرْسَلِیْنَ اِنَّا جِئُوكُم بِاَمْرٍ مِّنَ اللّٰہِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## سُنّت کی بہاریں

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ عَزَّوَجَلَّ تبلیغِ قرآن و سُنّت کی عالمگیر غیر سیاسی تحریک و دعوتِ اسلامی کے مجھے میرے مذہبی ماحول میں بکثرت نشیمنیں عیسیٰ اور سکھائی جاتی ہیں، ہر شخصرات مغرب کی نماز کے بعد آپ کے شہر میں ہونے والے دعوتِ اسلامی کے ہفتہ وار سُنّتوں بھرے اجتماع میں ساری رات گزارنے کی مذہبی الجھا ہے، عاشقانِ رسول کے مذہبی قافلوں میں سُنّتوں کی تربیت کے لیے سفر اور روزانہ ”تفکرِ مدینہ“ کے ذریعے مذہبی انعامات کا ہر سالہ پُر کر کے اپنے یہاں کے ذمہ دار کو جمع کروانے کا معمول بنائے۔ اِن خُدا اللہ عَزَّوَجَلَّ اس کی بَرَکت سے پابند سُنّت بنے، شُکنا ہوں سے نفرت کرنے اور ایمان کی حفاظت کے لیے کڑھنے کا ذہن بنے گا۔

ہر اسلامی بھائی اپنا بی ذہن بنائے کہ ”مجھے اپنی اور ساری دنیا کے لوگوں کی اصلاح کی کوشش کرنی ہے۔“ اِن خُدا اللہ عَزَّوَجَلَّ اپنی اصلاح کے لیے ”مذہبی انعامات“ پر عمل اور ساری دنیا کے لوگوں کی اصلاح کی کوشش کے لیے ”مذہبی قافلوں“ میں سفر کرتا ہے۔ اِن خُدا اللہ عَزَّوَجَلَّ

## مکتبہ المدینہ کی شاخیں

- کراچی: شہید سید سکھار روڈ فون: 021-32203031
- لاہور: واکاؤ پارک گیسٹ گھس روڈ فون: 042-37311679
- سردار پٹیل پارک لاہور: فون: 041-2632625
- کشمیر: چاک شہید اسیرجہ فون: 058274-37212
- میدان: لیٹان مدینہ آکری ٹاؤن فون: 022-2620122
- مٹان: ترمکھیل ہائی سوسائٹن و بڑگت فون: 061-4511192
- نکار: کائی رہا پاتل ٹرمہ سوز تحصیل کول بال فون: 044-2560767
- راولپنڈی: فضل مارچنڈ پکٹل چاک اقبال روڈ فون: 051-5553765
- چنار: لیٹان مدینہ گھگ پکٹل چاک فون: 068-5571686
- نواب شاہ: پکٹل چاک فون: 0244-4362145
- سکر: لیٹان مدینہ اقبال روڈ فون: 071-5619195
- گورنمنٹ: لیٹان مدینہ فون: 055-4225653
- گورنمنٹ: لیٹان مدینہ فون: 048-6007128

فیضانِ مدینہ محلہ سوداگران، پرانی سبزی منڈی، باب المدینہ (کراچی)

021-34921389-93 Ext: 1284

Web: [www.dawateislami.net](http://www.dawateislami.net) / Email: [ilmia@dawateislami.net](mailto:ilmia@dawateislami.net)

مکتبہ المدینہ  
(دعوتِ اسلامی)